

# 栄養部ニュース 2月号



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2021年2月1日 No.21-02

## 食物繊維について

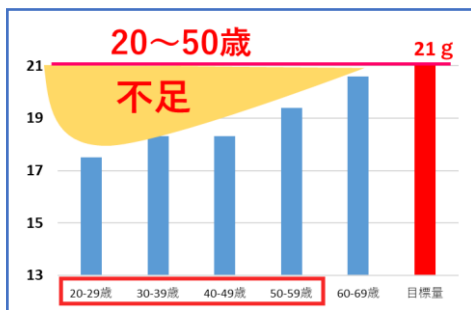
食物繊維の摂取状況は、毎年厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」により報告されています。最新(2019年)の結果によると1日の平均食物繊維摂取量は、一部の年代を除いて不足しており、**20~50歳代で2~4g/日の不足**と報告されています。

その中でも特に不足しているのが20歳代(男性17.5g/日、女性14.6g/日)です。

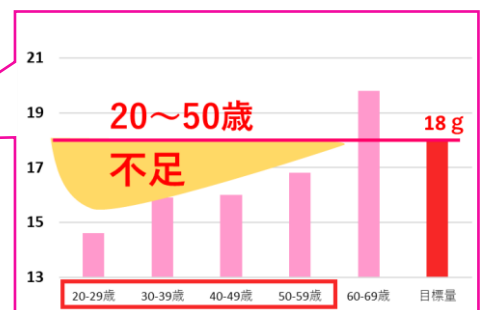
目標

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」食物繊維の1日摂取目標量

**男性 21g以上 女性 18g以上** (18~64歳の場合)



男女別1日の平均食物繊維摂取量 (2019年)



食物繊維には、便秘予防をはじめとする整腸効果、生活習慣病に対する予防効果が認められています！

参考:e-ヘルスネット(厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-001.html>

※食物繊維の摂りすぎは腸疾患の一因となる可能性があります。また、食物繊維を多く含む野菜や芋、果物などの摂取によりカリウム摂取量も多くなりやすいため、腎疾患・心疾患のある方も摂りすぎには注意が必要です。

詳しくは医師や栄養士に相談しましょう。



### 水溶性食物繊維



血糖値の急上昇予防、コレステロールの吸収抑制、  
高血圧・便秘予防、腸内環境改善



### 不溶性食物繊維



便秘の予防・解消、腸内環境改善、大腸がんの予防

## 食物繊維を今より多くとるために

きんぴらごぼう、野菜のお浸し、ひじきの煮物、煮豆などの小鉢1皿追加で4g程度の食物繊維がとれます。

**+1.5~4g**



白ご飯や食パンを、玄米やライ麦パンに変えることで、主食からの食物繊維摂取量が増えます。



**+0.5~2g**

※ご飯茶碗1杯(150g)、食パン1枚(60g)あたりの想定

大豆製品(冷奴、納豆、おから等)も食物繊維アップにつながります。



**+0.5~3g**

汁物には野菜やキノコ、海藻を追加し、具たくさんにしましょう。乾燥わかめや冷凍野菜の利用も便利です。

**+0.5~2g**



市販の野菜ジュースなどで手軽に食物繊維をとりたい方もいるかもしれませんが、まずは**食事からとりましょう！！**

